

Informacija pacientams

Astma ir švokštimas

Kaip užtikrinti, kad jūsų vaikas būtų sveikas

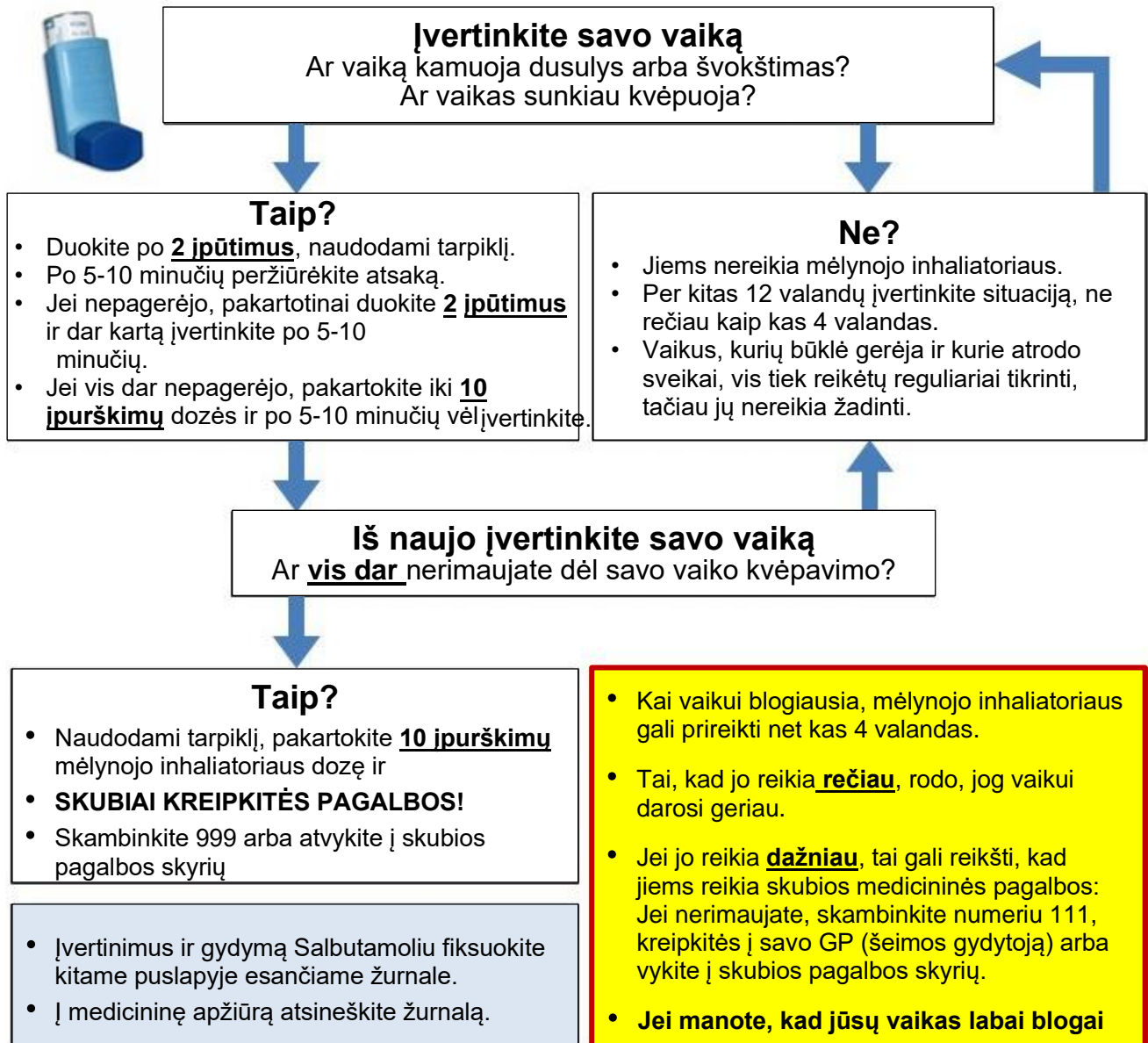


Young Barts Health



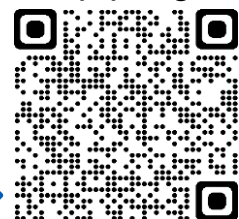
Salbutamolio (mėlynojo inhaliatoriaus) naudojimas švokštimui namuose gydyti

Kai vaikui pasireiškia švokštimas, svarbu naudoti mėlynąjį inhaliatorių simptomams gydyti. Pagal šią schemą galima vadovautis gydymu astmos priepuolio metu, o vaikui sveikstant - saugiai sumažinti gydymą. Svarbu reguliariai, bent kas keturias valandas, įvertinti vaiko simptomus ir įsitikinti, kad jie gerėja. Tai ypač svarbu vakare ir iš pat ryto.



Jei švokštimo negirdite, padidėjęs vaiko / jaunuolio kvėpavimas taip pat gali būti kvėpavimo takų susiaurėjimo požymis. Nuskaitykite QR kodą, kad pamatytumėte pavyzdį

arba apsilankykite: <https://tinyurl.com/breathlesschild>



Irašykite simptomus ir inhaliatoriaus naudojimą:

Jis skirtas naudoti atsigauvant po švokštimo priepuolio, nesvarbu, ar jūsų vaikui prireikė liginės, ar ne. Galite peržiūrėti tai savo vaiko po atakos apžvalgoje *

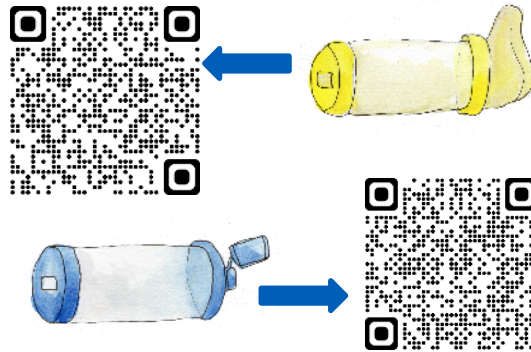
Data	Laikas	Ar yra kokių nors simptomų?	Duotų įpurškimų skaičius
Nuo išrašymo iš liginės praėjo 1 diena, todėl turėtų mažėti įpurškimų skaičius. Jei vis dar duodate po 10 įpurškimų kas 4 valandas, grįžkite į skubios pagalbos skyrių.			
Nuo išrašymo iš liginės praėjo 2 dienos - įpurškimų skaičius ir jų dažnumas turėtų mažėti. Jei ne, kreipkitės į savo šeimos gydytoją, 111 arba vykite į skubios pagalbos skyrių.			
Ar esate tikri, kad jūsų vaikas / jaunuolis grįžta į normalią būseną, ar jam vis dar reikia daug mėlynojo inhaliatoriaus? Jei nerimaujate, kreipkitės į savo šeimos gydytoją arba skambinkite numeriu 111			

* Svarbu, kad jus peržiūrėtų jūsų G.P. praktika po atakos - Daugiau informacijos rasite 5 puslapyje.



Kaip vartoti inhaliatorių su tarpikliu

Nuskaitykite šiuos QR kodus išmaniojo telefono kamera arba žr. toliau pateiktą nuorodą su inhaliatoriaus technika su kauke ir kandiklio tarpikliais:



<https://www.asthma.org.uk/living-with/inhaler-videos/spacer-no-mask>

1. Pakratykite inhaliatorių ir nuimkite dangtelį.
2. Įstatykite inhaliatorių į tarpiklio gale esančią angą.
3. Uždėkite kaukę ant vaiko veido arba kandiklį į burną, užtikrindami gerą sandarumą (dauguma vyresnių nei 3 metų vaikų turėtų apsieiti be kaukės).
4. Paspauskite inhaliatorių vieną kartą ir leiskite vaikui įkvėpti bent 5 lėtus įkvėpimus (arba lėtai suskaičiuokite iki 10), kol jis kvėpuos per tarpiklį.
5. Išimkite inhaliatorių ir pakratykite.
Palaukite 1 minutę prieš antrą įpurškimą

Pakartokite 1-5 žingsnius, jei reikia daugiau įpurškimų

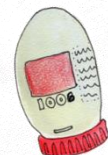
Plastikinius tarpiklius reikia plauti prieš naudojant pirmą kartą, o po to kas mėnesį pagal gamintojo nurodymus.

Tarpiklį reikėtų plauti kas mėnesį. Išardykite tarpiklį ir nuplaukite jį šiltu muiluotu vandeniu (kaip ir indus).

Palikite išdžiūti, bet netrinkite iki sausumo ir nenaudokite šluostės - dėl to jo vidus tampa statiškas ir vaistas prilips prie tarpiklio vidaus!



Jei jūsų inhaliatorius neatrodo taip, kaip parodyta pirmiau pateiktoje nuotraukoje, arba atrodo, kad jis neveikia su tarpikliu, pasitarkite su gydytoju arba slaugytoja, ar jis tinka jūsų vaikui. www.asthma.org.uk yra vaizdinės medžiagos, kuriuose nurodyta, kaip naudoti inhaliatorius.



Ką daryti po astmos priepuolio

Jei jūsų vaiką ištiko astmos / švokštimo priepuolis, nesvarbu, ar jam prireikė ligininės, ar ne, per kelias dienas jį reikia apžiūrėti G.P. praktika. Tai kartais vadinama peržiūra po atakos arba „48 valandų“ peržiūra.

Tai skirta:

- Patikrinkite, ar jie gerai atsigauna
- Suprasti, kas sukėlė priepuolį ir padėti išvengti kito
- Norėdami sužinoti, ar jūsų vaikui gali prireikti pakeisti kasdienes vaistus, ir įsitikinkite, kad turite pakankamai namuose, kad jie gerai išsilaikytų
- Atnaujinkite savo vaiko astmos planą ir padėkite pasitikėti juo.

Informacija įvairiomis kalbomis



Nuskaitykite šį QR kodą išmaniuoju telefonu, kad rastumėte šią knygelę daugiau kalbų.

Yra vaizdo įrašų, kuriuose galima patikrinti vaiko kvėpavimą, inhaliatoriaus techniką ir gauti patarimų.



<https://tinyurl.com/NELasthma>

Mokyklos aprėpiančios astmos problemą

Ar jūsų mokykla aprėpia astmos problemą?
Mokykla turėtų:

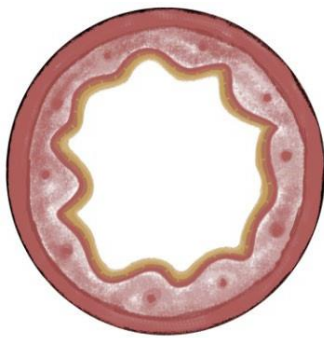
- žinoti, kad sergate astma ir turite savo astmos / švokštimo plano kopiją.
- žinoti, kur yra jūsų inhaliatorius ir purkštukas ir kaip juos naudoti.
- žinoti, kam pasakyti, jei kyla susirūpinimų dėl jūsų vaiko.
- žinoti, kada reikalinga skubi pagalba



Kas yra švokštimas?

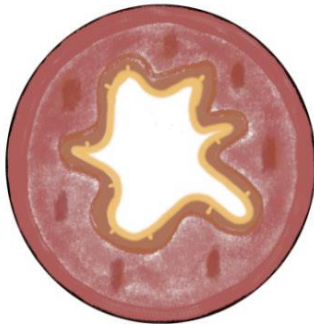
Švokštimas yra vienas iš pagrindinių astmos simptomų, tačiau jis pasireiškia ir su kitomis ligomis, kurios nėra astma. Tai gali nutikti bet kokio amžiaus asmenims. Tai švilpimas, kurį sukelia kvėpavimo takų susiaurėjimas.

Kartais tai galima išgirsti tik per **stetoskopą**. Ją sukelia daugybė priežasčių, įskaitant virusines infekcijas. Jei negalite išgirsti švokštimo, sunkus vaiko kvėpavimas gali būtų kvėpavimo takų susiaurėjimo simptomas.



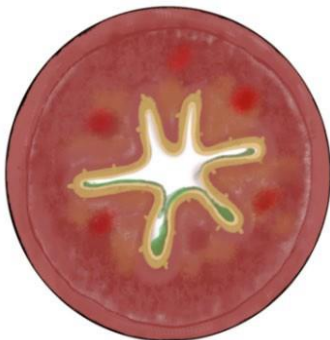
Gerai kontroliuojama astma

Astma arba švokštimas nereiškia, kad kvėpavimas visada bus problematiškas. Jei vaistus vartosite taip, kaip paskirta, visą laiką galėsite lengvai kvėpuoti.



Blogai kontroliuojama astma

Kai situacija nekontroliuojama, atsiranda kvėpavimo takų uždegimai (raudoni, skausmingi, patinę ir jautrūs kvėpavimo takai). Be to, jie gaminsis daugiau gleivių ir bus daugiau trūkčiojimo, dėl to gali atsirasti kosulys.



Astmos priepuolis

Tai rodo priepuolio ištikto žmogaus kvėpavimo takus. Kvėpavimo takų vidus yra toks raudonas, skausmingas ir patinęs, kad jame užsilaiko oras, kuris negali lengvai patekti į vidų ir išeiti iš jo. Oras prasiskverbia pro jį, todėl pasigirsta švokštimas (švilpimas). Gleivių yra kur kas daugiau nei anksčiau, o tai dar labiau sustiprina krūtinės spaudimo jausmą.



Kaip, kodėl ir kur veikia vaistai :

Valdomasis inhaliatorius yra **GELBĖJA GYVYBĘ**. Jis veikia tik tada, jei yra naudojamas kasdien



Jis yra saugus, jo dėka jums nebereikia mėlynojo gelbėjančio inhaliatoriaus ir būnate sveiki.

- **Astmos priepuolio metu** mėlynasis gelbėjimo inhaliatorius **veikia geriau**.
- Jis neleidžia astmą iššaukiantiems veiksniams sukelti priepuolio.
- Jums nebereikės vartoti steroidinių tablečių ar vykti į ligoninę.
- Jis patenka tiesiai į plaučius, kur jo reikia.
- **Jis neveikia greitai, bet veikia gerai - naudokite jį reguliariai**

Mėlynasis inhaliatorius yra **GELBĖJAMASIS** gydymas, jį naudokite tik esant simptomams.



NUOLATINIS PER DIDELIS VARTOJIMAS:

Jei vartojama dažniau nei du kartus per savaitę, tai rodo prastai kontroliuojama astmą.

Gali slėpti simptomus, kurie rodo, kad astma paūmėjo.

Dėl to Salbutamolis (mėlynasis inhaliatorius) gali veikti prasčiau

Gali sukelti šalutinį poveikį, pavyzdžiui, greitą širdies ritmą ir drebulį.

ASTMOS PRIEPUOLIO METU:

Jei reikia, naudokite **iki 6 įpurškimų kas 4 valandas** iki 24 valandų.

Jei reikia daugiau, tai yra skubus atvejis.

Privalote laikytis švokštimo plano ir kreiptis pagalbos

Pakartotinai vartojant dideles dozes (6-10 įpurškimų), reikia stebėti ligoninėje.

ATSIGAUNANT:

Naudokite mėlynąjį inhaliatorių iki 6 įpurškimų pagal poreikį, kol vėl jausitės įprastai. Jei jo reikia kas 4 valandas ar dažniau, reiškia, kad astmos priepuolis tęsiasi - kreipkitės į gydytoją.



„Prevencinis“ arba „kontroliuojantis“ inhaliatorius

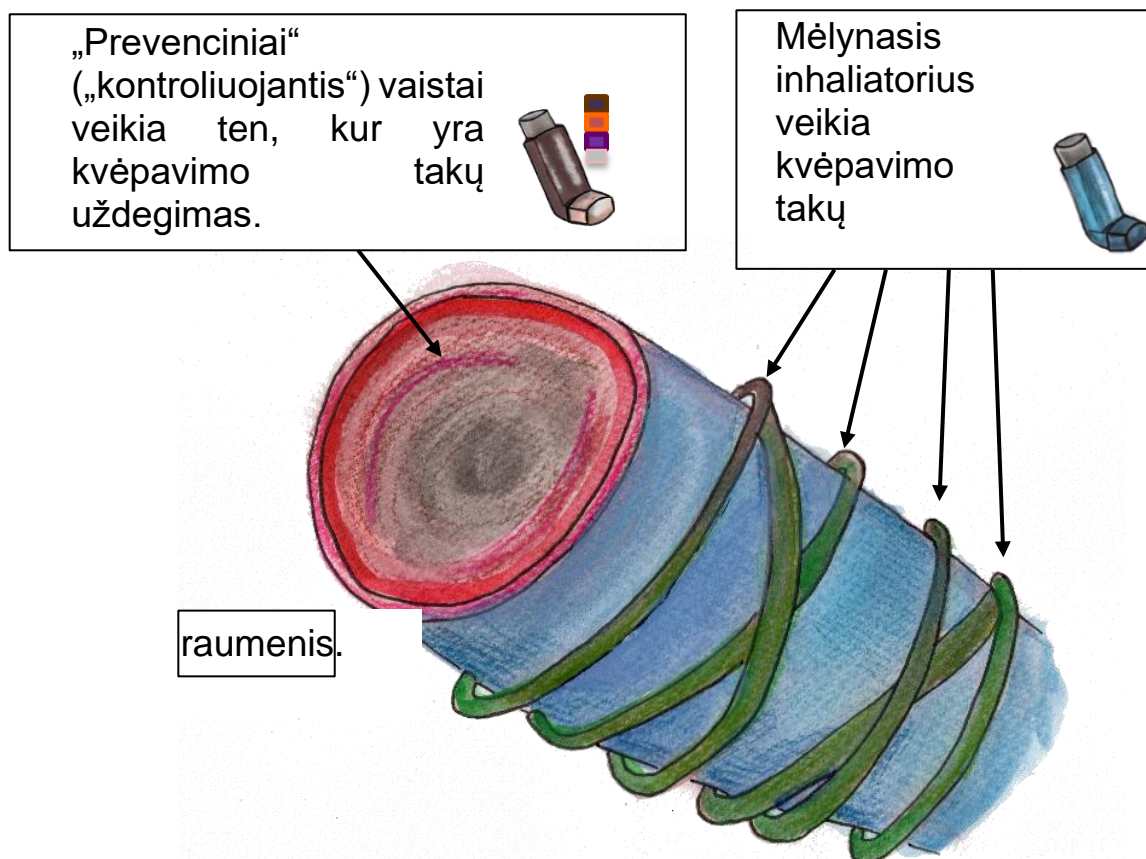
Šis inhaliatorius (paprastai rudos, violetinės arba oranžinės spalvos) numalšina kvėpavimo takų uždegimą. Jis veikia lėtai, tačiau tai yra gydymas, kuriuo sprendžiama pagrindinė problema. Štai kodėl PRIVALOME jį vartoti kasdien, net ir tada, kai esame sveiki.

„Gelbėjimo“ arba „atpalaiduojamasis“ inhaliatorius

Šis inhaliatorius paprastai yra mėlynos spalvos. Jis veikia raumenis, apjuosiančius kvėpavimo takus. Tai tarsi elastinės juostos, kurios paprastai būna atsipalaidavusios, tačiau priepuolio metu gali įsitempti ir suspausti kvėpavimo takus, todėl pasidaro sunku kvėpuoti. Išspaudžiamas oras sukelia švilpimo garsą, vadinamą švokštimu.

Švokštimas - tai garsas, sklindantis iš apatinių kvėpavimo takų, kai kvėpuojame pro susiaurėjusius kvėpavimo takus.

Inhaliatorius liepia raumenims atsipalaiduoti, todėl atsiveria kvėpavimo takai ir oras gali normaliai judėti. Šis inhaliatorius veikia greitai, kai jo prireikia, tačiau nepadaeda išvengti priepuolių (ką daro „kontroliuojantis“ inhaliatorius).



Iššaukiantys veiksniai

Dažniausiai tai sukelia tokie dalykai kaip oras (gali būti karšta, šalta, sausa, drėgna, perkūnija - bet kas...). Kai kuriems astma sergantiems žmonėms oro sąlygų pokyčiai yra didesnė problema nei pats oras.

Kiti veiksniai, sukeliantys alergiją, yra alergija maistui, dulkės, gyvūnų kailis, plunksnos, žiedadulkės, fizinis krūvis, refliuksas, emocijos, hormonų ciklai, peršalimo ligos ir kiti virusai. Kiekvienam žmogui jie yra skirtingi. Svarbu žinoti, kas jus veikia ir kaip jų išvengti arba sumažinti jų poveikį.

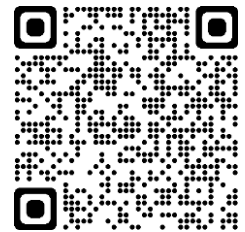
Aplinkos dirgikliai veikia kiekvieno žmogaus kvėpavimo takus, tačiau astma sergantiems žmonėms jie gali būti ypač sudėtingi. Šie dirgikliai yra tabako dūmai, elektroninės cigaretės, oro tarša, drėgmė ir pelėsis.

Oro tarša - tai veiksnys, apie kurį kasdien sužinome vis daugiau. Transporto priemonių išmetamosios dujos yra pagrindinė oro taršos priežastis, galinti paveikti keleivius ir pėsčiuosius.

Patarimai, kaip sumažinti oro taršos poveikį:

Naudokitės ramesniais keliais ir takeliais, kad išvengtumėte eismo (jei įmanoma, tai ypač svarbu pakeliui į mokyklą ir iš jos). Jei įmanoma, keliaukite ne piko metu. Skatinkite visą šeimą daugiau vaikščioti pėsčiomis, važiuoti dviračiu ar paspirtuku - oro tarša automobilyje gali būti didesnė nei lauke. Tai taip pat padeda mažinti taršą visiems kitiems.

Galite užsiregistruoti, kad į mobilųjį telefoną būtų siunčiami įspėjimai apie saugų oro užterštumą. www.cleanairhub.org.uk Stenkitės naudoti bekvapės ir mažai cheminių medžiagų turinčias valymo priemones. Tai padės jūsų patalpų aplinkai.



<https://www.cleanairhub.org.uk/tower-hamlets>
norėdami gauti patarimus ir

Rūkymas

Žinome, kad cigarečių dūmai ir garinimas kenkia mūsų plaučiams.

Pagalbos metantiems rūkyti ieškokite interneto svetainėje www.smokefree.org arba kreipkitės į savo šeimos gydytoją, kuris mielai jums padės.



Nuskaitykite QR kodą ir apsilankykite svetainėje



Skaitmeninis sveikatos pasas

Skaitmeninis sveikatos pasas - tai mobilioji programėlė vaikams, jaunimui ir suaugusiesiems.



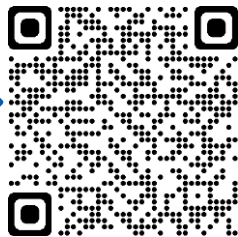
Jūsų astmos priežiūra ranka pasiekama:

- Turėkite su savimi astmos planą
- Žinokite, ką daryti priepuolio
- Priminkite sau, kad reikia vartoti vaistus
- Gaukite įspėjimus apie žiedadulkes ir taršą savo buvimo vietoje.



Atsisiųskite ją čia:

Nuskaitykite QR kodą ir atsisiųskite iš „App Store“ ir



Digital
Health
Passport

Asthma + Lung UK

Tai labdaros organizacija, kurioje yra daug naudingų išteklių jums ir jūsų šeimai.

Jie turi pagalbos linijas el. paštu, telefonu ir WhatsApp:

El. paštas: helpline@asthmaandlung.org.uk

Whatsapp: 07999 377 775

Telefonas: 0300 222 5800

Jeigu kalba nėra jūsų gimtoji:

Jie taip pat teikia pagalbą kitomis kalbomis. Paskambinkite ir pasakykite savo vardą, pavardę, telefono numerį ir kalbą, kurios jums reikia. Jie jums perskambins su vertėju.



Jų specialistai slaugytojai teikia pagalbą telefonu ir WhatsApp linijomis, yra daug vaizdo įrašų, padedančių geriausiai naudoti inhaliatorius, internetinės bendruomenės, kuriose galima gauti patarimų ir paramos, taip pat jie gali atsiųsti jums popierines informacijos kopijas.



Kvėpavimo sunkumų vertinimas

Svarbu žinoti, kaip pasakyti, kad vaikui sunku kvėpuoti. Yra keletas požymių, kuriuos galime pastebėti, kai vaikas patiria sunkumų:

- **Recesija** - kai oda įlinksta tarp šonkaulių arba po šonkauliais. Kartais tai gali būti krūtinės viduryje ir tai yra nerimą keliantis ženklas.
- **Trachėjos vilkimas** - kai kaklas įtraukiamas per trachėją. **Kūdikiai** taip pat gali kilstelėti galvą ir **plačiai išpūsti šnerves**.
- **Ar jie gali kalbėti arba valgyti?** Svarbu atkreipti dėmesį, ar jūsų vaikas gali kalbėti įprastu būdu - ar jis gali kalbėti pilniais sakiniais, ar vartoja tik pavienius žodžius, ar visai nekalba?

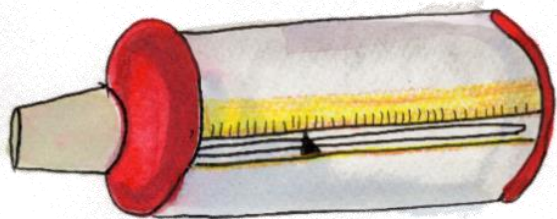
Didžiausias iškvėpimo srautas („Didžiausias srautas“)

Kai jūsų vaikas sugebės atlikti šią techniką, galime pabandyti naudoti „didžiausią srautą“.

„Didžiausias srautas“ - tai oro judėjimo kvėpavimo takais greičio matavimas. Jis matuojamas litrais per minutę (l/min). Galite įsigyti įvairių rūšių „didžiausio srauto“ matuoklių, tačiau visada gausite tam tikrą skaičių. Naudinga žinoti, kokie yra jūsų įprasti ir geriausi rodikliai.

„Didžiausią srautą“ dažnai naudojame kaip testą **kvėpavimo takų siaurumui nustatyti**. Žinome, kad kai astma ar švokštimu sergantis žmogus susiduria su dirgikliu, kvėpavimo takus supantys raumenys gali juos suspausti. Jei kvėpavimo takų uždegimas jau yra prasidėjęs, jie gali būti gana trūkčiojantys ir įtempti.

„Didžiausią srautą“ matuojame pagal jūsų ūgį, kad sužinotume, kokio tikimasi išpūsti. Jei žinote savo geriausią asmeninį rezultatą, galite naudoti „didžiausią srautą“ namuose, kad sužinotumėte, ar jums reikia mėlynojo inhaliatoriaus.



Vieno tipo „didžiausio srauto“ matuoklis.



Didelis šriftas ir tekstas kitomis kalbomis

Šią informaciją galima pateikti alternatyviais formatais, pvz. lengvai skaitoma arba stambiu šriftu, o paprašius gali būti pateikiama ir kitomis kalbomis. Jei norite gauti daugiau informacijos, kreipkitės į savo klinikinę komandą.

Pasakykite mums, ką manote

Rašykite mums per „Twitter“ [@NHSBartsHealth](https://twitter.com/NHSBartsHealth)

Kreipkitės į mus per facebook.com/bartshealth

Palikite atsiliepimus apie „NHS Choices“ www.nhs.uk

Patient Advice and Liaison Service (Pacientų konsultavimo ir ryšių palaikymo tarnyba - PALS)

Jei jums reikia bendros informacijos arba patarimo apie "Trust" paslaugas, kreipkitės į mus: www.bartshealth.nhs.uk/pals

Nuoroda: BH/PIN/1201

Paskelbimo data: 2023-04-26

Visi mūsų informaciniai lapeliai pacientams peržiūrimi kas trejus metus.

